

HIDUP ITU BUTUH PERJUANGAN...!!!

[ABOUT ME](#)[CONTACT ME](#)

Just another WordPress.com weblog

Pria Gemuk Lebih Jarang Bunuh Diri June 16, 2007

Filed under: [kesehatan](#) — 1m4m5 @ 11:40 pm



Tahukah Anda ternyata bunuh diri juga ditentukan dengan berat tubuh, terutama ditemukan pada pria. Semakin berat bobot tubuh mereka kemungkinan untuk bunuh diri semakin kecil, seperti itulah yang disampaikan ilmuwan dalam penelitian yang diterbitkan Rabu (14/03/07). Selama ini para ilmuwan menganggap mereka yang kelebihan berat badan atau obesitas memiliki kemungkinan depresi yang berpengaruh pada keinginan untuk bunuh diri.

Namun hasil yang dilakukan pada beberapa penelitian terakhir sangat mengejutkan. Menurut **Dr.Kenneth J. Mukamal** dari Pusat Kesehatan Deaconess Beth Israel di Boston, Amerika Serikat, menyatakan yang gemuk justru jarang bunuh diri.

Para peneliti meneliti data 46.755 pria yang ikut dalam penelitian kesehatan kelompok profesional. Mereka memantau perubahan dan kaitan kematian para pria tersebut dengan catatan tinggi, berat badan dan aktivitas tubuh yang tercatat sejak 1986 hingga 2006.

Kualitas kesehatan mental ditentukan dengan standar survei yang ditetapkan pada 1.829 pria pada tahun 1998.

Dalam pemantauan lebih lanjut, sebanyak 131 pria tercatat meninggal. Angka rata-rata kematian ditemukan lebih rendah di kalangan pria yang memiliki kelebihan berat badan dibandingkan dengan pria yang berberat badan normal

Menurut mereka resiko bunuh diri lebih rendah 11 persen bagi 1.0 unit bertambahnya indeks massa tubuh atau BMI yaitu satu standar ukuran untuk menghitung seberapa gemuknya atau kurusnya seseorang.

Mukamal dan teman-temannya juga menemukan kesehatan mental berkaitan dengan kualitas kehidupan yang meningkat bersamaan dengan bertambahnya BMI

"Penelitian lanjut yang memasuki mekanisme untuk mengurangi resiko bunuh diri pada pria berbobot tubuh lebih atau gemuk telah membuka metode efektif bagi terapi pencegahan bunuh diri," papar tim peneliti yang menulis temuan mereka pada jurnal Archives of Internal Medicine, Edisi Maret 2007.

[Leave a Comment](#)

Myspace Codes:
[MyNiceSpace.com](#)

assalamu'alaikum...

Hallo Blog, selamat membaca !! semoga hari ini menjadi hari yang menyenangkan bagimu...!! Caiyo...!!!

halaman

[about me](#)
[contact me](#)

almanak

September 2010

| M | T | W | T | F | S | S |
|-------|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |
| « Jun | | | | | | |

opini



Mr WordPress
on Hello world!

simpanan

June 2007 (6)
May 2007 (8)
April 2007 (1)

Migrain Tanda Awal Kerusakan Otak? June 15, 2007

Filed under: [kesehatan](#) — 1m4m5 @ 5:58 pm



Pernah mengalami sakit kepala sebagian atau migraine? Mungkin banyak yang menganggap sakit kepala disertai 'aura' (gangguan pandangan yang bisa seperti kilatan cahaya atau bintik-bintik hitam) ini sebagai hal sepele, tapi tahukah Anda, jika migrain bisa membuat sel-sel otak rusak.

Penelitian terbaru menyebutkan mereka yang mengalami migraine beresiko menderita kerusakan otak karena sel-sel otak menggembung dan kurang oksigen. Hasil studi yang dilansir dari Reuters, Senin (30/04) ini turut menjelaskan mengapa penderita migraine memiliki resiko lebih tinggi mengalami stroke.

Temuan yang diterbitkan dalam Jurnal Nature Neuroscience pekan ini menyebutkan kerusakan otak serupa bisa terjadi karena gegar otak dan kondisi pasca-stroke. Para peneliti menyebutkan penderita sakit kepala sebelah tak boleh sekedar mengonsumsi penghilang rasa sakit tapi juga

harus minum obat yang mencegah migraine.

Studi yang menggunakan tikus sebagai objek ini menunjukkan penggunaan oksigen bisa membantu mengurangi kerusakan otak, kata Takahiro Takano, Maiken Nedergaard, dan rekan dari University of Rochester, New York, yang menggandeng tim farmasi Denmark, Novo Nordisk.

Mereka mengkaji proses yang disebut depresi penyebaran cortical, yang dikenal dengan sebutan CSD, yakni sebuah gelombang perubahan pada sel-sel yang berkaitan dengan migraine, stroke dan trauma kepala.

Mereka menggunakan mikroskopi dua-photon dan sensor oksigen microelectrodes untuk meneliti otak tikus hidup sementara meneliti proses itu.

Dalam studi tersebut, terjadi pembengkakan dan sel-sel otak jadi haus oksigen. Sel-sel syaraf rusak –terutama dendrites (jaringan tipis dan panjang yang membentang dari satu sel syaraf ke sel syaraf lain).

“Penelitian ini mungkin memiliki dampak klinis langsung, karena beberapa jalur pekerjaan mendukung pendapat bahwa CDS merupakan dasar syaraf migraine dengan aura, dan gelombang spontan CSD mungkin memberi sumbangan pada luka tambahan pada stroke dan luka otak traumatis,” papar para peneliti.

Migraine adalah bentuk sakit kepala parah yang membuat orang jadi lemah, dan saat ini telah menyerang 28 juta orang di Amerika.

Dua studi, termasuk satu studi yang disiarkan pekan lalu dalam Archives in Internal Medicine, memperlihatkan bahwa orang yang menderita sakit kepala sebelah lebih mungkin untuk terserang sakit jantung.

Pada studi yang dilakukan pada 2004 lalu dan dimuat dalam British Journal menyebutkan penderita migraine dua kali beresiko mengalami stroke dibandingkan mereka yang tak menderita sakit kepala sebelah. Dalam hal ini perempuan lebih rentan terserang gejala tertentu pada migraine.

Pengobatan nyeri biasa seringkali memiliki dampak kecil pada sakit kepala sebelah tapi salah satu jenis obat yang disebut triptans, yang juga dikenal sebagai serotonin agonists, dan obat ergotamine, bisa digunakan untuk mencegah dampak terburuk jika pasien mengkonsumsi pada saat tanda pertama muncul.

Memberikan lebih banyak dosis oksigen mampu mempersingkat rentang gelombang dampak otak yang terlihat pada CSD, kata para peneliti itu.

Mereka menyatakan migraine dan sejumlah pasien sakit kepala kadangkala dirawat dengan oksigen bertekanan tinggi. Namun tak jelas apakah dampak migraine itu permanen.

Beberapa studi telah menunjukkan dampak itu permanen, sementara yang lain telah memperlihatkan tak ada perbedaan dalam ingatan dan dampak kognitif lain pada pasien migraine.

 [Leave a Comment](#)

Gajah Ngumpet June 15, 2007

Filed under: [humor](#) — 1m4m5 @ 5:46 pm

Suatu hari di sebuah lapangan bermain ada dua orang anak, Saim dan Yamin yang sedang bermain tebak-tebakan.

Yamin: Gua punya tebak-tebakan nih lm.

Saim: Apaan...? pasti gua bisa jawab.

Yamin: Gajah kalau ngumpet di mana?

Saim : Gua tau pasti kandangnya kan.

Yamin: Salah!

Saim: Terus di mana dong?

Yamin: Di terminal!

Saim: Loh kok di terminal sih?

Yamin: Iya, coba aja lo cari di terminal, pasti gak ada kan?

Saim: Kok bisa gitu?

Yamin: Iya, kan gajahnya lagi ngumpet.

Saim: #\$\$@%!



 [Leave a Comment](#)

Not Me Sir June 15, 2007

kategori

humor (3)
kesehatan (2)
love is cinta (1)
manusia... (1)
pirates of the caribbean (1)
puisi (5)
spiderman 3 (1)
uncategorized (1)

pengunjungku

2,347 orang

meta

[register](#)
[log in](#)
[entries](#) [rss](#)
[comments](#) [rss](#)
[wordpress.com](#)

spam blocked

105
spam comments



Suatu hari, di sebuah penerbangan international, para penumpang disuguhi makanan yg bahan bakunya terbuat dari singkong. Para penumpang begitu lahap menikmati hidangan tersebut.

Ketika pesawat telah mendarat di bandara. Di counter pemeriksaan passport ada tiga pengunjung yang berasal dari tiga negara, yaitu Amerika, Inggris, dan Indonesia.

Disaat mereka menunggu antrian, entah sadar atau tidak ketiga-tiganya buang angin. Pemeriksa passportnya pun terkaget, ketiga-tiganya menjadi malu.

Penumpang dari Amerika langsung mengucapkan "excuse me", dari Inggris-pun mengucapkan "pardon me sir", adapun dari Indonesia dengan bangganya mengucapkan "not me sir".

[Leave a Comment](#)

Copet Bego' June 15, 2007

Filed under: [humor](#) — 1m4m5 @ 5:26 pm



Suatu hari ada pencopet yang memasuki angkot bersama empat kawannya. Para penumpang pada ketakutan dan sopirnyapun tidak bisa berbuat apa2, karena para pencopet mengancam dengan pisau. Dia mengarahkan pisau ke semua penumpang dan meminta mereka menyerahkan barang2 yg dibawa. Sambil ketakutan mereka menyerahkan barang2 mereka. Dan tiba gilirannya seorang ibu2 yang menggendong bayi menyerahkan tas pada para pencopet itu sambil berkata :

Ibu: Ini ya Bang, saya serahin barang saya, demi Allah saya ikhlas, semoga berguna bagi abang2 sekalian.

Copet: Aduh...terima kasih ya Ibu, coba kalian semua kayak dia, tidak perlu saya mengeluarkan pisau. Dan para pencopetpun pada ngacir kesenangan.

Para penumpang pada keheranan dan mereka bertanya kepada ibu tsb apa maksudnya. Si Ibu dengan santai menjawab:

Ibu : Ya, nggak apa2, orang isi tas itu cuma pampers bekas kotoran anak saya yg kecil, juga bekas muntahan anak saya yg gede. Juga mainan duit2an anak2, sama casing hp buat mainan anak saya.

Penumpang : ooooo.....!!!

[Leave a Comment](#)

Love Is Cinta June 13, 2007

Filed under: [love is cinta](#) — 1m4m5 @ 4:39 pm

emang cinta tidak akan pernah usai. Pencarian cinta yang dilakukan remaja selalu menjadi kisah yang menarik. Meskipun akhir kisah percintaan mudah ditebak, bahagia atau sedih yang menyakitkan, penonton masih juga semangat menyimak kisah cinta.

Pencarian tentang cinta pun kembali muncul dalam *Love Is Cinta*. Karya sutradara Hanny R Saputra yang sukses menggarap film *Heart*, menghadirkan pasangan Acha Septriasa dan Irwansyah. Pasangan itu juga tampil dalam *Heart*. Tampil pula dalam film itu ialah Raffi Ahmad, Tio Pasukodewo, dan Nirina Zubir.



Dari judulnya saja mudah diterka tentang pernah-bernik kisah romantis yang pasti akan muncul. Penulis skenario, Armantono, dan sutradara, Hanny R Saputra, memberikan bentuk lain dari sebuah pencarian cinta dari pasangan remaja Ryan (Irwansyah) dan Cinta (Acha Septriasa).

Dikisahkan Ryan dan Cinta adalah sahabat yang sudah dekat sejak mereka lulus SMA. Persahabatan itu menjadi tidak jelas ketika ternyata sebenarnya mereka memiliki rasa yang tidak pernah diungkapkan dengan kata. Perasaan diantara mereka pun diuji ketika Ryan ternyata harus melanjutkan sekolah ke luar negeri, sementara Cinta tetap berada di Indonesia.

Cinta sangat membutuhkan ungkapan perasaan Ryan terhadap dirinya, sementara Ryan tidak mampu menterjemahkan perasaannya dalam kata-kata. Akhirnya saat detik-detik terakhir pertemuan mereka, kata yang keluar dari mulut Ryan hanya perasaan sayang kepada Cinta. Cinta pun

mendebat kata sayang yang keluar dari mulut Ryan.

“Ya kita memang saling menyayangi, seperti perasaan sayang kepada mama-papa, atau teman-teman,” ujarnya mengutuk keadaan.

Makna Cinta

Bagian ini mungkin membuat *Love is Cinta* terjebak dalam makna cinta. Makna “cinta” dan “sayang” yang sangat relatif dipaksakan menemukan bentuknya untuk pasangan itu. Namun bagian ini adalah aspek vital yang menguasai alur cerita. Makna “sayang” dan “cinta” itu tidak terdefinisi hingga akhirnya Ryan dan Cinta berpisah, bahkan hingga Ryan akhirnya meninggal dalam sebuah kecelakaan.

Menggantung? Tidak. Meskipun sudah meninggal Ryan tetap berusaha untuk mendefinisikan kata sayang yang pernah diucapkan kepada Cinta. Melalui tubuh Doni (Raffi Ahmad), Ryan diberi kesempatan selama tiga hari untuk menjelaskan kepada Cinta perasaannya.

Pasangan Irwansyah dan Acha mungkin mengingatkan kita pada pasangan Rano Karno dan Yessy Gusman pada zaman keemasan mereka dahulu. Berbekal pengalaman bermain dalam *Heart*, pasangan ini mampu menuangkan *mood* yang ada di dalam film, atau mungkin karena di luaran mereka benar-benar pasangan *betulan* sehingga tidak susah untuk mendapatkan *chemistry* itu.

Ahmad Raffi yang kemudian memerankan sosok Ryan dalam tubuh Doni memiliki tantangan yang lebih berat, dan sepertinya ia terjebak dalam karakter Doni. Raffi harus memerankan karakter Ryan yang berada dalam tubuh Doni.

Dalam film itu, Doni sebenarnya tidak memiliki karakter, karena tokoh itu sudah mati saat dimunculkan. Seharusnya karakter Ryan pun muncul dalam raga Doni, tetapi hasilnya karakter Ryan dalam tubuh Doni berbeda dengan karakter Ryan yang diperankan Irwansyah. Sulit memang, apalagi jika dibandingkan dengan Irwansyah yang sudah memiliki modal *chemistry* itu.

Love is Cinta memang menghadirkan unsur romantis, drama, fantasi, aksi, musikal dan sedikit komedi. Tetapi eksploitasi cinta dilakukan secara intens. Ada juga eksperimen sutradara yang mungkin ingin memasukkan unsur horor dalam filmnya. Adegan halusinasi Cinta yang melihat seseorang dan munculnya gagak hitam di dalam mobil membelokkan arah romantis *Love Is Cinta*.

Namun seperti film sebelumnya, *Heart*, *soundtrack* dalam film ini yang menampilkan lagu *Ada Cinta* pun menjadi andalan untuk mengangkat *mood* romantis pasangan itu. *Ada Cinta* merupakan hasil kerjasama dengan Dian HP, yang sering menangani pertunjukan musik.

Tidak hanya sebagai aktor atau aktris, pasangan Irwansyah dan Acha, bisa bersaing dalam kemampuannya melantunkan lagu. Arie Legowo dari Warner Music Indonesia, memuji perkembangan kemampuan bernyanyi pasangan itu.

“Sebagai penyanyi keduanya terlihat lebih berkembang dan lebih siap dari album pertamanya. Kemampuan keduanya lebih *advance*,” ujarnya.

Love is Cinta memang bukan sekedar pelajaran terjemahan. Film ini ingin memberikan inspirasi tentang cinta yang tetap hidup meski terpisah ruang dan waktu.

 [Leave a Comment](#)

Pirates Of The Caribbean At World's End May

31, 2007

Filed under: [Pirates of the caribbean](#) — 1m4m5 @ 12:58 am



Elizabeth dan kapten barbosa beserta sebagian awak kapal Black Pearl mengunjungi singapura. Dalam misi ini tidak semua awak ikut untuk mencari kapten Jack Sparrow yang hilang karena kutukan Penguasa tujuh Samudera.

Kali ini para awak ingin mengambil sebuah peta rute menuju sebuah pulau yang diyakini tempat berkumpulnya perompak terkejam dan ter ganas diseluruh penjuru lautan. peta tersebut dikuasai oleh perompak tiongkok (sao feng).

Di sinilah perjalanan Elizabeth, Will, Kapten Barbosa, awak Black Pearl, dan anak buah Sao Feng mengarungi samudra yang luas dan kejam dimulai. Anak buah Sao Feng harus terlibat karena Will dan Sao Feng membuat perjanjian rahasia.

Saat Will dan yang lainnya berjuang mengarungi samudra untuk menemukan sang kapten, tiba-tiba kapal yang ditumpangi karam dan terdampar dipulau tak bertuan. Nah, disinilah akhirnya mereka bertemu dengan Jack dan memulai kembali pelayaran mereka dengan penuh aksi dengan mengendarai kapal kebanggaan “Black Pearl”.

Nah Penasaran kan gmana kelanjutan kisahanya... jangan ragu2 tonton aja langsung dibioskop2 terdekat anda dan saksikanlah kegilaan2 Kapten

Spiderman 3 May 30, 2007

Filed under: [spiderman 3](#) — 1m4m5 @ 11:29 pm



Dengan pemasukan sebesar 1,6 miliar dolar Amerika Serikat (AS) atau saat ini sekira Rp14,4 triliun dari dua film sebelumnya, film ketiga tokoh Marvel Comics, Spiderman, mendapat tekanan besar untuk menuai sukses yang setidak-tidaknya sama.

Oleh sebab itu, pembuatan film “Spiderman 3” dikabarkan digenjut hingga menelan biaya 250 juta dolar AS (sekira Rp 2,275 triliun), jumlah yang terhitung sangat besar, bahkan untuk ukuran Hollywood sekalipun.

Biaya sebesar itu digunakan untuk menciptakan efek khusus yang mengesankan dari manusia laba-laba yang berayun dari satu gedung ke gedung lain di kota New York, AS.

Dari segi cerita, sutradara Sam Raimi dan saudaranya, Ivan Raimi, yang menulis “screenplay” bersama Alvin Sargent mencoba untuk menampilkan sisi gelap dari Spiderman di kisahnya yang ketiga itu.

Suatu malam ketika Spiderman atau Peter Parker (diperankan Tobey Maguire) sedang bersantai di “sarang laba-laba” di atap gedung bersama pacarnya, Mary Jane Watson (Kirsten Dunst), ada satu meteor jatuh ke bumi membawa serta makhluk hidup yang bersifat parasit.

Makhluk tak berbentuk berwarna hitam itu mengeluarkan sifat agresif dari seseorang, termasuk Spiderman, yang dirasuki makhluk itu ketika sedang tidur.

Maka, Peter alias Spiderman kemudian berubah menjadi agresif dan percaya diri, bahkan cenderung jahat dalam menghadapi segala persoalan yang dihadapi, termasuk sembuahnya Harry Osborn (James Franco), sahabat Peter dan sekaligus anak dari musuh besarnya, Green Goblin, yang telah meninggal.

Harry (diakhir film Spiderman 2) mengetahui identitas Spiderman sebenarnya, dan sejak saat itu bertekad untuk menuntut balas kepada Spiderman yang diduga telah membunuh ayahnya.

Selain Harry, Peter juga harus menghadapi Erick Brock (Topher Grace) fotografer “freelance” yang mengincar pekerjaannya di harian The Bulge.

Spiderman juga harus melindungi kota New York dari serbuan penjahat Sand Man (Manusia Pasir), Flint Marko (Thomas Haden Church), yang dapat berubah bentuk menjadi raksasa, seperti Hulk dari pasir, tapi kuat dan tidak dapat dihancurkan lantaran dapat kembali membentuk dirinya.

Dan, seakan-akan komplikasi itu tidak cukup, sang jagoan Spiderman juga harus menghadapi masalah yang timbul dari hubungan cintanya, ketika karir Mary Jane sebagai pemain teater hancur dan membutuhkan perhatian Peter Parker maupun sosoknya sebagai Spiderman.

Sementara itu, Spiderman yang sedang dirasuki makhluk angkasa luar yang membuatnya jadi agresif serta kesibukannya mengejar Sand Man, yang ternyata membunuh pamannya Ben (Cliff Robertson), membuatnya tidak punya waktu untuk Mary Jane yang sedang merajuk mencari perhatian.

Sisi gelap sang Spiderman itu ditampilkan dengan berubahnya kostum laba-laba merah biru menjadi hitam setelah makhluk dari angkasa luar itu merasukinya.

Ragam peristiwa yang mengelilingi Spiderman itu mungkin terlihat berlebihan, seakan-akan semua hal di sekeliling Spiderman mencari masalah, namun para penulis naskah berhasil membuatnya saling terkait secara apik dan tidak terlalu mencolok, meskipun memang terlihat klise.

Fokus utama tentu saja kepada efek khusus yang dikerjakan oleh tim dari Sony Pictures Imageworks Inc. di bawah pimpinan Scott Stokdyk, yang pernah memenangkan Piala Oscar bagi kreasinya dibidang efek khusus, dan ia juga yang menangani dua film Spiderman sebelumnya.

Sebagai film ketiga yang biasanya merupakan film terakhir dari sebuah “franchise”, “Spiderman 3” memberikan apa yang seharusnya ditawarkan oleh film penutup, yakni kesimpulan dari berbagai hal yang menjadi pertanyaan dari film-film sebelumnya.

Dalam kasus ini, misalnya, dijelaskan mengenai pembunuhan Paman Ben dan tentang musuh pertama Spiderman, Green Goblin, yang diwakili oleh balas dendam sang anak, Harry, yang merupakan teman dekat Peter Parker.

Rumor yang beredar di Hollywood menyebutkan bahwa “Spiderman 3” mungkin merupakan film terakhir tentang manusia laba-laba yang akan

dibuat, namun pihak Sony Pictures belum memberikan penegasan mengenai hal tersebut.

Ada juga anggapan bahwa "Spiderman 3" adalah film terakhir yang digarap oleh Sutradara Sam Raimi dan bintang-bintangnya, Tobey Maguire dan Kirsten Dunst, yang menyebabkan Dunst sempat mengingatkan bahwa "tanpa dirinya dan Maguire, Spiderman bukanlah Spiderman" dalam premier yang dilakukan di Jepang, beberapa waktu lalu.

Terlepas dari segala kabar tentang produksi film tersebut, "Spiderman 3" tetap merupakan film yang patut ditonton, jika bukan lantaran ceritanya, tentu saja karena permainan efek khusus yang jauh lebih baik dari dua film sebelumnya.

 [Leave a Comment](#)

"PemUja RAhasia" May 27, 2007

Filed under: [puisi](#) — 1m4m5 @ 1:52 am

Bayang bayang mu hadir di sela deretan teks
Yang ku kirimkan lewat deretan teks yang mengalir bersama semilir angin
Untuk mengungkapkan sebaith rasa
Akan sebuah puji dan puja
Malam ku adalah malam selaksa warna
Ketika kau balas rentetan kata ku
Membumbung tinggi hingga alam nirwana
Menjewantah tak terkira dalam sukma
Kerinduan yang memuncak
Keinginan untuk berjumpa
Mengharu birukan sebening jiwa
Namun jauh jarak untuk tergapaikan
Kau
Yang menorehkan sebuah tinta dalam jantung hati ku
Membuat malam – malam ku selalu merindu
Akan kehadiranmu dalam dekapan malam ku
Oh idolaku
Biarkan ku basuh nama mu dalam palung hatiku
Dan menggetarkan
Hingga waktu perjumpaaan kita terwujudkan

 [Leave a Comment](#)

"Kerendahan Hati" May 27, 2007

Filed under: [puisi](#) — 1m4m5 @ 1:44 am

Kalau engkau tak mampu menjadi beringin
yang tegak di puncak bukit
Jadilah belukar, tetapi belukar yang baik,
yang tumbuh di tepi danau
 Kalau kamu tak sanggup menjadi belukar,
 jadilah saja rumput, tetapi rumput yang
 memperkuat tanggul pinggiran jalan
Kalau engkau tak mampu menjadi jalan raya
Jadilah saja jalan kecil,
Tetapi jalan setapak yang
Membawa orang ke mata air
 Tidaklah semua menjadi kapten
 tentu harus ada awak kapalnya....
 Bukan besar kecilnya tugas yang menjadikan tinggi
 rendahnya nilai dirimu
 Jadilah saja dirimu....
 Sebaik-baiknya dari dirimu sendiri

 [Leave a Comment](#)

[Next Page »](#)